

中国大陆唯一授权正版

智品書業 品智
人文社科 家教

아이의 미래를
바꿔주는 좋은 습관



2008年
韩国儿童研究会
优秀作品奖

孩子的未来，掌握在父母手中。想培养出成功的孩子，先做好成功的父母。

韩国资深教育专家裴恩庆将帮助您修炼成功父母的好习惯。
集实用性与操作性于一体，韩国评价最高的
提高父母教育方法的科学宝典。

(韩) 裴恩庆 著
宋 一 译



父母好习惯 孩子好未来

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY



아이의 미래를
바꿔주는 좋은 습관

孩子的未来，掌握在父母手中。想培养出成功的
孩子，先做好成功的父母。

父母好习惯 孩子好未来

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司

WUJUAN PUBLISHING COMPANY

著作权合同登记号： 06-2009 年第 297 号

© 裴恩庆 2010

图书在版编目 (CIP) 数据

父母好习惯 孩子好未来 / (韩) 裴恩庆著; 宋一译.

沈阳: 万卷出版公司, 2009.12

(品智家教)

ISBN 978-7-5470-0458-6

I. 父… II. ①裴…②宋… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 208299 号

아이의 미래를 바꿔주는 좋은 습관 / 父母好习惯 孩子好未来

Copyright © 2008 by GALIM Publisher

All rights reserved.

Original Korean edition was published by GALIM Publisher

Simplified Chinese Translation Copyright © <2009> by

ZHIPINBOOKS (Beijing) Co.Ltd<智品书业(北京)有限公司>

Chinese translation rights arranged with GALIM Publisher through

AnyCraft-HUB corp. ,Seoul, Korea & Beijing International Rights Agency.

出 版 者	北方联合出版传媒(集团)股份有限公司 万卷出版公司(沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮政编码 110003)
联系电话	024-23284090 电子信箱 vpc_tougao@163.com
印 刷	北京振兴华印刷有限公司
经 销	各地新华书店发行
成品尺寸	150mm × 225mm 印张 12.5
版 次	2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
责任编辑	邢和明 字数 120 千字
书 号	ISBN 978-7-5470-0458-6
定 价	24.80 元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



写在前面

在这个世界上，谁是你最重要的人？我会毫不犹豫回答是我的孩子，我的家人。相应的，我也认为和孩子保持良好关系的父母是成功的父母，受孩子尊敬的父母是幸福的人。

在这个世界上最难处理的关系恐怕要数父母和孩子之间的关系了。很多人在毫无准备的情况下成为了父母，难免会经历混乱、恐惧，走很多弯路。我从事父母教育工作的目标，当然也是我写这本书的目标，就是要让父母们的困难最小化，让他们拥有为人父母的信念和信心。

我认为，父母应该比任何其他人在人格上更成熟。因为养育孩子不是一件容易的事，需要有一颗坚定的心。我希望这本书能够成为一个契机，借助这个契机所有的父母都要扪心自问自己有没有为人父母的资格。

要想让孩子实现自己的梦想，将来过上成功的生活，作为父母，从小就应该用温暖的爱、一贯的教育方法、肯定孩子的教育方式，来培养孩子。只有父母自身精神健康，家庭才能幸福和睦，孩子才能在称赞和激励中成为一个有爱心、有安全感的人，一个健康的人。

父母应该学会一种技术，一种不去非难孩子的人格，不让

孩子难堪，并且能够传达自己想法的技术。也就是，不单只看孩子的行动，而且还要读懂其中隐藏的感情，然后再采取行动的技术。

有的孩子像田野中盛开的野花，美丽且有着顽强的生命力。这样感性的孩子，更适合生活在这个时代。孩子们必须以最佳的状态去实现自己的梦想，跑完人生这段马拉松之路。至于用什么方式去跑，那是孩子的选择。作为父母，要做的是培养孩子的这种生命力，让孩子即使在没有父母的帮助下也能独立生活。

我是为了自己的孩子而学习父母教育的，不想越学越难，越学越觉得知之甚少。一直以来，我的愿望就是希望两个孩子载成和载革能因为我是他们的妈妈而感到幸福。我只要一想到他们，心中就难掩幸福和感恩。在部队服兵役的载成，透过他的信，让我再次感受到他对父母和弟弟的爱、对家人深深的爱；而载革，比学心理学的我有着更多的知识和智慧，经常会令我和爱人无比感动。一想到这样的两个孩子，就让我觉得自豪和满足。而作为精神支柱，一直默默守护着这个家的我的爱人，无疑是孩子们最好的榜样。

5年前我出版了《让孩子拥有成功的习惯》。通过那本书，我认识了很多孩子的父母。现在回想起他们当时带给我的感动和感悟，我也真心希望这一本书能让更多的父母和孩子生活得更幸福。

目录

培养幸福孩子的 **1 肯定性思考习惯**

- ※ 想成为好父母，要做充足的准备 / 10
- ※ 责任心强的父母，培养出责任心强的孩子 / 12
- ※ 父母应该成为孩子的领导和教练 / 16
- ※ 承认孩子是他自己人生的主人公 / 19
- ※ 父母的自我尊重感会传递给孩子 / 21
- ※ 父母越是相信孩子，孩子就越容易成功 / 24
- ※ 称赞，让孩子有更强的自我尊重感 / 27
- ※ 孩子按照父母的期待成长 / 30
- ※ 让孩子知道，他是父母最重要的人 / 34
- ※ 用期待的字条，向孩子传达对他的爱 / 38
- ※ 等待孩子，成为他成功的钥匙 / 40
- ※ 让孩子向渴望成功方向转变的好习惯 / 43
- ※ 否定的父母培养出否定的孩子 / 46

2 提高孩子自尊感和成就率的 对话习惯

- ※ 让父母的言行成为孩子最好的教科书 / 64
- ※ 承认孩子与自己不同 / 68
- ※ 通过父母和孩子的类型分析，培养成功的孩子 / 70
- ※ 总是对孩子说肯定的话 / 77
- ※ 和孩子对话的时候，养成积极倾听的习惯 / 79
- ※ 用“我一信息法”改变孩子的行动 / 84
- ※ 站在孩子的立场上思考和行动 / 86
- ※ 激发孩子的好奇心 / 91
- ※ 制造开诚布公的气氛，和孩子谈话 / 96
- ※ 积极运用辅导接近法，让孩子自己寻找答案 / 99
- ※ 总是敞开心扉，肯定孩子的话 / 101
- ※ 找到孩子心里对话的焦点 / 105

3 培养孩子高成就感的 生活习惯

- ※ 养成每天制定小目标并实现的习惯 / 110
- ※ 为了成功，确定要实现目标的先后顺序 / 116
- ※ 胸怀梦想，挑战可能性 / 121
- ※ 让孩子从绝望的枷锁中解脱出来 / 124

※ 切记：成功是从小养成好习惯的结果 / 126

※ 描绘出未来的蓝图，让孩子成为生活的主体 / 132

※ 让孩子知道，成功从制作梦想的目录开始 / 137

※ 切记：父母的领导力左右孩子的成功 / 142

※ 实现梦想的目录，让孩子立下使命书 / 157

※ 以表象训练的方式，让孩子把想象现实化 / 166

※ 为了成功，让孩子养成微笑、礼貌待人的习惯 / 175

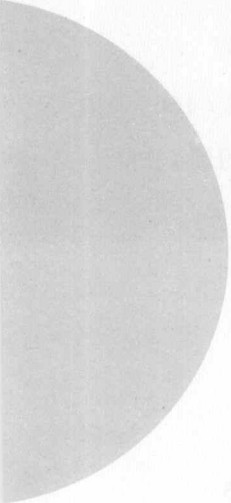
4 培养孩子社会性和自强不息的 好习惯



※ 让孩子学会尊重别人，理解别人 / 184

※ 让孩子拥有独立生活的能力 / 191

※ 自律的孩子比娇生惯养的孩子更强大 / 195



PART



培养幸福孩子的 肯定性思考习惯

Point 1

想成为好父母， 要做充足的准备

成为父母应该得到祝福。

孩子是可爱的宝贝。从你见他第一刻起，就让你爱他不能自拔。如何把可爱的孩子培养成幸福的、成功的人？不得要领的父母很苦恼。

怎样把孩子培养成幸福、成功的人，很难给出正确的答案。怎样做才是最好的，这也很难说。因为不仅父母与父母各不相同，孩子和孩子也大不一样。

不同的父母，有不同的教育孩子的方式。但是不管怎样，父母应该理解孩子，用适合孩子的教育方法去培养孩子，而不是凭个人喜好。

为了让孩子过上幸福又成功的生活，父母应该取得“父母资格证”。父母要提升自己作为教育者的素质，学习切实扮演好父母角色的方法。想演好父母的角色，也需要具备一定的专业知识并将这些知识付诸实践。成为父母，并不会自然而然地就拥有作为父母的素质，正

相反，为了拥有这些素质，必须通过反复的学习和训练。

父母的态度和教育方法不同，他们的孩子的行为方式也会随之不同。所以为了让孩子健康地成长，形成健康的人格，父母应该学习正确教育孩子的方法，从而教会孩子获得知识，端正态度，勇于实践，树立正确的价值观。

孩子日后人格的很多方面，决定于幼儿早期。人从出生开始在和父母相互适应的同时，感受父母的爱和权威，模仿父母的行动，形成人格和态度，并逐渐建立起自己的价值观。这种价值观，在长大后适应社会的过程中起决定性作用。

之所以必须对父母进行教育，是为了帮助那些还没做好心理准备就成为父母的人们，帮助他们减少混乱、恐惧和错误，帮助他们坚定为人父母的信念和责任感。所谓的“fine”，是让父母能够更好地教育孩子，使其成为优秀的父母为目标；以帮助父母了解想要理解孩子、帮助孩子、引导孩子所必需的知识、能力、态度等为目的，从而帮助那些自己本身还不成熟的父母，去理解自己的孩子、帮助自己的孩子，了解必要的信息，掌握必要的技术及解决问题的办法。

所谓“Ginott”是说父母教育是让父母学会一种技术，这种技术是父母对孩子能做出有效果的反映；让父母成为指导孩子、开发孩子的教育者。培养孩子的自信心，介入孩子在情绪、智力、社会等方面的发展。履行为人父母的责任，增强为人父母的信念和信心。

Point 2

责任心强的父母，培养出责任心强的孩子

为人父母，谁都希望做到最好。但是，并不是所有的父母都能如其所愿。

苛求完美的父母，以自我为中心，控制孩子的同时又溺爱孩子；对别人的想法反应敏感，对孩子要求绝对；盲目地满足孩子的要求，热衷于向孩子提条件，给他并不需要的东西；结果导致孩子倾向于自我否定，容易发脾气，缺乏自律性，将来可能会成为处理不好人际关系，不懂得尊重别人的自私的人。

有责任心的父母，鼓励孩子自己决定一切。

把孩子当做和自己拥有平等人格的个体，尊重他，培养他的自信心和责任感，肯定他，相信他。结果，孩子有了自信心和责任感，自己解决问题，尊重他人，信赖他人，从而形成良好的人际关系。

所有的父母都会有这样的想法：要是孩子这点不像我就好了。看着你，却希望孩子不学你，这个想法本身

就需要改正。因为孩子就是看着父母的行动学习，然后习惯化的。特别是小时候学习的东西，长大以后就更难改变。教育孩子，是为人父母推卸不了的责任，是人生必须要完成的作业。

所有的父母都希望自己的孩子健康、优秀地成长。“至少得让孩子像我这样”，有的父母想。“得让孩子比我强”，这样想的父母更多。这两种想法带来的期待和欲望，会让父母以自己为中心去培养孩子。

把孩子培养为健康、优秀的人，这是作为父母的使命。但实际上，很多父母都在没有接受父母教育的情况下就去指导孩子。没有做好准备的父母会给孩子带来伤害和痛苦，我们应该认识到这一点并且努力去准备。

抚养就是让孩子成为一个具有成熟人格的个体。可是没有做好准备的父母，难免会经历困难、走弯路，到头来孩子和父母都会受到伤害。

几乎所有的父母都会有一种错觉，以为孩子是自己的所有物，凭自己的喜好、心情去教育孩子。

把孩子当成是自己的一部分，盲目地溺爱并不是什么好事。

在孩子发育的各个时期，父母的作用也随之不同。学习有关孩子的发育和教育的知识，刻不容缓。重要的是，做好为人父母的准备了吗？

好父母的特征之一是爱孩子并让孩子感受到这种爱。真



正的爱，接受的人会感受得到。好父母，不论在任何心情、任何情况、任何时间、任何地点，都会一如既往，一成不变地爱着自己的孩子。

父母只有先尊重孩子，孩子才能学会尊重父母。感到父母真心地相信自己，才会感到自己被尊重。

有责任心的父母是理解孩子、包容孩子的父母，而不是无条件地要求孩子顺从自己的父母；是用民主的态度，鼓励孩子，开发他的潜力，发现他的素质的父母；是注意自己的言行，培养孩子的自信心的父母，合理的父母，开诚布公的父母，和孩子一起玩的父母。然而，统计表明，经常和孩子对话的父母并不多。真诚的对话，会让双方觉得快乐和幸福。

不好的父母是拒绝的父母、野心的父母、变化莫测的父母、权威的父母、残忍的父母、只说不做的父母、溺爱的父母、情绪化的父母、没有责任感的父母、不关心孩子的父母。这样的父母总是拿别人的孩子和自己的孩子做比较而不能自己。

我们最开始学习健身、游泳、瑜伽、钢琴、高尔夫球的时候，会从专业人士那里寻求帮助。那么教育孩子呢？我们敢说自己是教育孩子的专家吗？孩子教育，才是一个切实需要发挥专业人士作用的领域。

不管学什么，开始最重要。就如学游泳的时候，要是从一开始消化不了的话，水平就很难提高，错误的动作形成习

惯，要想改正，需要很多时间和努力。学游泳尚且如此，更何况是教育孩子呢！

因此父母也应该在求得专家的帮助以后再开始教育孩子。积水被污染以后需要放很多清水才能净化过来。放清水的量得和污染的程度成比例。已经弯曲的树木，很难扶正。孩子的教育也是如此，开始最重要。慢慢固化的错误的想法和行动已经习惯化，要想改正的话必须得付出更多的努力。孩子的年龄越大，父母需要付出的努力就越多。就算是这样，也不能放弃，不是吗？

接受成为模范父母的教育，具备充分的资质以后再生孩子的话，那么在教育孩子的时候就会减少失误，和孩子保持圆满的关系。相反完全没做任何准备，成为父母以后才开始接受父母教育的话，随着孩子年龄的增长，所要付出的努力也要成倍地增加。

要是把刚出生的孩子比做一张白纸的话，那么随着孩子年龄的增长，图画也会各不相同。可能的孩子会把它画成素描，有的孩子却会把它涂成彩色。

画错了的画很难擦掉，就算擦掉了也会留下痕迹。回想和孩子共同走过的日子，坚信从这一刻开始会有所不同。为人父母，也需要学习和训练。

Point 3

父母应该成为 孩子的领导和教练

父母应该成为孩子的领导和教练。

父母作为领导，对孩子应该做到言行一致。无条件的指示和统治是不可行的，真正的领导者应该有让人信赖和跟随的吸引力。

另外，父母作为教练，应该积极倾听孩子的话，肯定孩子，发现孩子的优点并加以称赞而不是一味地指责。应该提出适当的问题，引导孩子自己去探求答案；和孩子保持良好的对话关系。

父母的作用是帮助孩子实现目标；让孩子自己找到问题的所在，帮他制订出符合自身特点的战略，找到解决问题的办法。帮助孩子发挥潜力并取得最大的成果，是父母最重要的作用之一。

父母和孩子的关系应该是相互尊重的水平合作关系；作为合作伙伴，相互依存，接受意见，彼此理解，并最终达成协议。